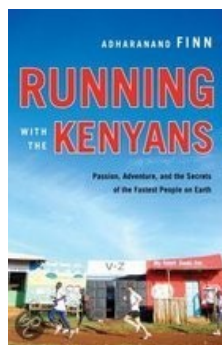


## Running with the Kenyans:: Passion, Adventure, and the Secrets of the Fastest People on Earth

## Lopen met Kenianen:: Op Zoek Naar Het Geheim Achter De Afrikaanse Hardloopcursussen



\*原本とオランダ訳本があります。  
オランダ訳本の方がなぜか安い。

19 juni 2012 Friesch Dagblad 紙 書評より

今年、実に**270人以上**のケニア人ランナーがオリンピックマラソン標準記録を突破しました(代表はたったの3人のみ)。それに比べ、オランダではオリンピック代表が一人も出ませんでした。この10年間すべての長距離レースを驚嘆のなか

で支配してきたケニア人ランナー。イギリス人 Adharanand Finn 氏はその秘密と成功のルーツを求めて、半年間ケニアに渡り、彼と共に走り、それを探りました。

長距離競技でのケニア選手支配は、スピードスケートのオランダ選手支配を思い起こします。しかしそれには大きな違いが存在します。ランニングはスケートに比べて世界規模のビッグスポーツです。たった一つの民族がこれだけ支配する事は、驚嘆に値します。さらに驚くことは、そのトップ選手のほとんどが、400万人ほどの民族グループ・カレナイ族の住むリフトバレー出身であることです。これまでの世界マラソンベストタイム20の内、17はケニア選手。

Adharanand Finn 氏は、自らアマチュアランナーで、ランナーズワールドのフリーランスライター。彼のケニアランナーの秘密を探る検索は、素足ランニングから始まりました。本来かかとを保護する為の弾力性のあるランニングシューズは近代発明であり、逆にそれがかえってランナーのマイナスな点になっているのではないかと、彼は考えた。進歩するシューズのおかげでかかと保護に甘え、我々はかかと着地ランナーになってしまった。不器用な大きなパスで走り、かかとで着地する、実際は、それが故障の大きな要因となる。素足で走るケニア人たちはパスの流れが違い、前足で着地する。そう考えた彼は、ケニアに行く前に走り方を変えた。

しかし、驚いたことにケニアでは誰もがランニングシューズを履いて走っていた。素足で走っているのは本当に小さな子供だけだった。ケニアでは子供はよく走り、遠くへ走る。学校へ行くにも、友達の所へ行くにも、買い物するのにも、本当によく走る。裸足で走る事よりも、この子供時代の走行距離の長さがひとつの大きな成功の要因ではないかと考えた。それは彼らの脚・足を作り、ランニング技術を磨き、そして技術進歩したシューズが足を保護する。ケニアランナーは技術的に才能豊かなランナーである。

彼が発見したのは、この一つだけではない。いくつもの小さな秘密の集大成でした。巨大な競争者数、豊富な炭水化物摂取と低脂肪食、ケニア選手の損傷の無い献身さ。ランニングと仕事は共存しないと、ケニアでは言われています。抜き出たい者はただ2つだけのことをする。それは、ランニングと休養のみ。数百に及ぶ合宿キャンプで、数千人のランナー達が、それ行っています。:走って、食べて、休養。そして彼らは、一日でも早く一定のレベルに達して、大きなレースに送られるのを望んでいます。事実がかなえば、ほとんどの選手が賞金と記録を出して帰ってくる。ランニングはケニアでは、シリアスなビジネスになっています。

小説のようにも読めますし、ランニングをシリアスなスポーツとして捉えてる方には、学ぶ所が多く刺激になるようです。

### **Bol.com** オランダ本 書評より

著者はイギリス人ランニングジャーナリストで、1年間ケニア在住。ここ10年の間、陸上専門家が、どうしてケニアランナーが800 m からマラソンに至るまで独壇場としてきたのかを自負してきましたが、答えはまだでてません。著者である Finn 氏にも全部把握できていません。それはいろいろな要素が関わりあっているからです。Finn

氏は彼らのトレーニング、食事、環境、休養方法等を観察してきました。彼は本の中で、幼年期、学校、牧師の役割、選考会の様子なども説明しています。しかし、実に魅力的で興味深く書かれていますが、体系的な説明にはなっていません。寛容な読者は、いくつかの要素を収集できるかもしれませんが、理にかなったもの、無意味な事項もあります。残念な点は、肝心なケニア人の事より、自分自身や同行した家族についての記述が多く書かれています。割合からすれば8割方自分の事が内容となっています。Finn氏は、滑らかな自己中心的なナレーターであり、公平な立場から物を見る考察的ジャーナリストではありません。もっと構造化された説明を求められる方は、Thor Gotaas 著 ” Hardlopen ” Tim Noakes 著 ” Lore of running ”をお読みになった方がよろしいようで。

以下は、**Bol.com** 英語本 書評です。

While some kids dreamed of playing soccer for England, Adharanand Finn's thoughts and aspirations were always firmly focused on the legendary Kenyan long distance runners who consistently emerged Olympic and world champions.

He was bewitched by the story of the Finnish teenager who went to train with a group of Kenyans and subsequently returned back to her homeland to become world cross-country champion. What happened to her out there? Why do these Kenyans always win? And it is this lingering fascination that ultimately has inspired him to make this pilgrimage to the spiritual home of long distance running.

Uprooting his family of five (including three small children, Lila (7), Uma (3), and Ossian (1)), Adharanand settles on Iten, a small, chaotic town of 4,000 people in the Rift Valley Province of Kenya. Iten is a mecca for long-distance runners, due to its high altitude, endless running paths (and minimal roads), and some of the best training schools in the world, home to many former Olympians and Olympic hopefuls. At dawn, hundreds gather in the half-light to head out on group runs. It is here that Adharanand meets our colorful characters: his guide, the unflappable Godfrey Kiprotich, a former half marathon champion, the smooth-talking Christopher Cheboiboch, who with his gold watch and low-slung car is one of the fastest men ever to run the New York marathon, and Japhet, a poor, buck-toothed boy from a shack in Iten who turns out to be faster than anyone could have imagined.

Written as much for non-runners as for running fans, or really any sports fan, Running with the Kenyans paints a picture of the world from which these runners' incredible successes have been and continue to be born. It is as much about the villages the runners live in, the people who sell them food in the street, the pictures on the walls in their houses, the language they use, their hopes, loves and fears, as it will be about their training regimes.

A dusty road stretches into the distance like a pencil line across the arid landscape. Lions, rhino and buffalo roam the plains on either side. But I haven't come to Kenya to spot wildlife. I've come here to run.

Kenya is the mythical homeland of long-distance running, a mecca that, for the last 40 years, has been home to an astonishing number of the world's greatest runners. This is the story of my pilgrimage along that long dirt track into the heart of running.